

dicas de uma esteticista



A verdadeira
beleza
começa
quando você
decide ser
você mesma



MARIANE OLIVEIRA

Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico

[Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos.

As pessoas mostradas nas imagens não são modelos, aparecendo apenas para fins didáticos. Este livro não promete rejuvenescimento milagroso, e sim cuidados com a pele e dicas de beleza.

*A verdadeira beleza começa quando
você decide ser você mesma. Ela não
está apenas no espelho, mas na forma
como você fala, sente e acolhe o mundo
ao seu redor. Beleza é gentileza em ação,
é coragem em dias difíceis e é a luz que
você espalha quando escolhe ser
autêntica. Quando o coração é bonito, o
olhar brilha, o sorriso acalma e a
presença transforma qualquer lugar em
um espaço mais leve, humano e
inesquecível.*

INTRODUÇÃO

Sou formada na área da estética há mais de 10 anos e, ao longo dessa trajetória, acompanhei de perto como pequenos hábitos diários podem transformar a saúde e a aparência da pele. Minhas principais dicas começam pela limpeza suave, duas vezes ao dia, sempre com produtos adequados ao seu tipo de pele. Em seguida, invista em hidratação consistente, mesmo em peles oleosas, e nunca abra mão do protetor solar, reaplicando ao longo do dia.

Outro ponto essencial é respeitar a individualidade de cada pele: o que funciona para uma pessoa pode não ser ideal para outra. Observe como sua pele reage, evite excessos de esfoliação e desconfie de promessas milagrosas e resultados imediatos. Combine bons produtos com alimentação equilibrada, ingestão de água e sono de qualidade. Com constância e escolhas corretas, a beleza se torna um reflexo natural do cuidado diário.

Como descobrir seu tipo de pele



Para saber qual é o seu tipo de pele, observe como ela se comporta ao longo do dia, especialmente na zona T (testa, nariz e queixo) e nas bochechas. Em geral, existem quatro tipos principais: pele normal, seca, oleosa e mista.

Entender em qual categoria você se encaixa ajuda a escolher produtos mais adequados, evitar irritações e melhorar a aparência geral do rosto.

Uma forma simples de testar é lavar o rosto com um sabonete suave, secar delicadamente e aguardar cerca de 1 a 2 horas sem aplicar nenhum produto.

Depois, analise o brilho, a sensação ao toque e possíveis áreas de repuxamento ou vermelhidão. A partir dessas pistas, você consegue identificar melhor o seu tipo de pele.

- *Pele normal: aparência equilibrada, sem brilho excessivo nem sensação de ressecamento, poros discretos e textura uniforme.*
- *Pele seca: sensação de repuxamento após a limpeza, possível descamação fina, poros pouco visíveis e tendência a ficar opaca.*
- *Pele oleosa: brilho intenso, principalmente na zona T, poros dilatados, maior tendência a cravos e espinhas.*
- *Pele mista: oleosidade na zona T e áreas mais secas ou normais nas bochechas.*

Também é importante considerar sensibilidade: se sua pele fica facilmente vermelha, arde ou coça com produtos comuns, você pode ter pele sensível, independentemente de ser seca, oleosa ou mista. Em caso de dúvidas, acne intensa ou irritações frequentes, vale consultar um dermatologista para uma avaliação personalizada e um plano de cuidados adequado.

Cuidados
Essenciais
para Pele
Normal

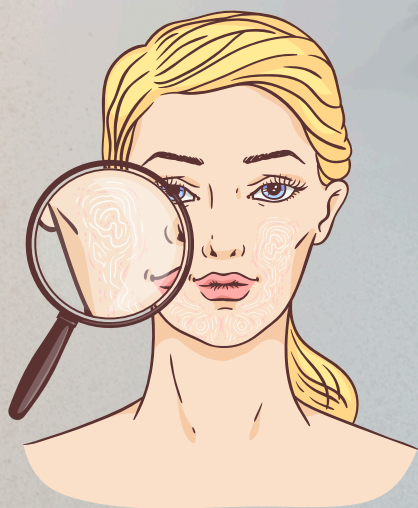


Ter pele normal é um privilégio, mas isso não significa que ela não precise de cuidados diários. Para manter o equilíbrio natural, limpe o rosto duas vezes ao dia com um sabonete suave, evitando produtos muito agressivos ou com álcool em excesso. Em seguida, use um tônico hidratante para ajudar a manter o pH da pele e prepará-la para os próximos passos da rotina.

A hidratação é fundamental, mesmo para quem não sente a pele ressecada. Opte por um hidratante leve, de rápida absorção, adequado ao seu tipo de pele e à sua faixa etária. Durante o dia, nunca dispense o protetor solar com FPS adequado, reaplicando sempre que necessário. À noite, você pode incluir um sérum antioxidante suave para prevenir sinais de envelhecimento precoce e manter a pele luminosa e saudável.

Além da rotina básica, alguns hábitos simples fazem grande diferença na saúde da pele normal. Beba bastante água ao longo do dia, mantenha uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e gorduras boas, e procure dormir bem para favorecer a renovação celular. Evite tocar o rosto com as mãos sujas e lembre-se de sempre remover a maquiagem antes de dormir, usando demaquilantes suaves. Uma ou duas vezes por semana, faça uma esfoliação leve para remover células mortas e deixar a pele mais macia e uniforme. Em seguida, aplique uma máscara hidratante ou calmante para potencializar os resultados. Observe sempre como sua pele reage aos produtos e, se notar qualquer irritação, suspenda o uso e procure orientação profissional. Com constância e escolhas adequadas, a pele normal se mantém bonita, viçosa e equilibrada por muito mais tempo.

Cuidados Essenciais para Pele Geca



Manter a pele seca saudável exige uma rotina consistente e produtos adequados. Comece sempre com uma limpeza suave, usando sabonetes sem sulfatos e água morna, nunca muito quente, para não remover ainda mais a oleosidade natural. Em seguida, aplique um hidratante rico em ingredientes como ácido hialurônico, ceramidas, glicerina ou manteiga de karité, de preferência enquanto a pele ainda está levemente úmida.

Durante o dia, o protetor solar é indispensável, mesmo em dias nublados, pois o sol agrava o ressecamento e o envelhecimento precoce. À noite, aposte em cremes mais densos ou óleos faciais específicos para pele seca, evitando produtos com álcool ou fragrâncias fortes. Beber água regularmente, usar um umidificador em ambientes muito secos e evitar banhos longos também ajudam a manter a pele mais macia, confortável e luminosa.

Cuidados Essenciais para Pele Oleosa



A pele oleosa precisa de cuidados específicos para manter o equilíbrio entre hidratação e controle de brilho. Prefira sabonetes faciais suaves, próprios para pele oleosa ou acneica, e lave o rosto duas vezes ao dia, evitando exageros para não estimular ainda mais a produção de sebo. Use tônicos sem álcool para ajudar a desobstruir os poros e controlar a oleosidade, sempre com movimentos delicados.

A hidratação é indispensável: escolha hidratantes leves, em gel ou oil-free, que não obstruam os poros. Protetor solar diário é obrigatório, também com textura seca ou toque matte. Evite dormir com maquiagem e dê preferência a produtos não comedogênicos. Esfoliações suaves, uma ou duas vezes por semana, ajudam a renovar a pele, mas sem agressões. Em caso de acne intensa ou inflamações, procure um dermatologista para um tratamento personalizado e seguro.

Alguns hábitos diários fazem grande diferença no controle da oleosidade.

Evite tocar o rosto com as mãos ao longo do dia e não esprema cravos ou espinhas, pois isso aumenta o risco de manchas e cicatrizes. Lenços matificantes podem ser aliados para remover o excesso de brilho sem retirar a maquiagem ou ressecar a pele. Prefira maquiagens de longa duração, oil-free e com acabamento matte.

Mantenha uma rotina consistente: limpeza, tonificação, hidratação e proteção solar, de manhã e à noite, adaptando os produtos à sensibilidade da sua pele. Beba bastante água, tenha uma alimentação equilibrada e durma bem, pois fatores internos também influenciam na oleosidade. Se notar piora repentina, vermelhidão intensa ou dor, é importante buscar orientação profissional para avaliar possíveis causas e tratamentos adequados.

Cuidados Essenciais para Pele Mista



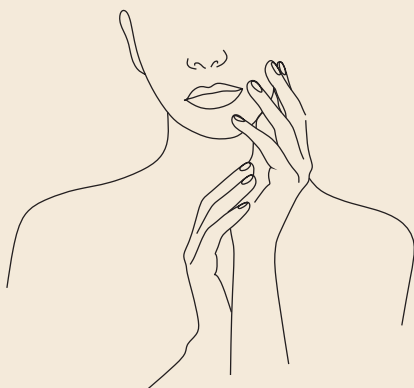
A pele mista combina áreas oleosas, principalmente na zona T (testa, nariz e queixo), com regiões mais secas nas bochechas. Para equilibrar, use um gel de limpeza suave duas vezes ao dia, evitando produtos muito agressivos que ressecam. Prefira tônicos sem álcool e invista em um hidratante leve, de textura em gel ou loção, com fórmula não comedogênica. Aplique protetor solar oil-free diariamente e, se necessário, use produtos específicos para controlar a oleosidade apenas na zona T. Uma vez por semana, faça esfoliação suave e máscara purificante apenas nas áreas oleosas, mantendo as partes secas bem hidratadas.

12 dicas de
estética para
realçar sua
beleza



HIDRATE A PELE TODOS OS DIAS

Use um hidratante adequado ao seu tipo de pele, de preferência após o banho e antes de dormir. A hidratação ajuda a manter a barreira de proteção, evita o ressecamento e deixa o rosto com aspecto mais viçoso e saudável ao longo do dia.



NUNCA DURMA DE MAQUIAGEM

Remova completamente a maquiagem com demaquilante suave e finalize com sabonete facial. Dormir maquiada obstrui os poros, favorece cravos, espinhas e acelera o envelhecimento precoce da pele.



USE PROTETOR SOLAR DIARIAMENTE

*Aplique protetor solar com FPS
adequado mesmo em dias nublados.
Reaplique ao longo do dia para prevenir
manchas, rugas e queimaduras,
mantendo a pele protegida e uniforme.*



BEBA MAIS ÁGUA AO LONGO DO DIA

A hidratação de dentro para fora é essencial para uma pele bonita. Tenha sempre uma garrafinha por perto e crie o hábito de beber água regularmente para melhorar o viço e a elasticidade.



CUIDE BEM DAS SOBRANCELHAS

Mantenha o desenho natural, evitando excessos na pinça. Sobrancelhas bem cuidadas emolduram o rosto, valorizam o olhar e deixam a expressão mais harmoniosa e elegante.



FAÇA ESFOLIAÇÃO COM MODERAÇÃO

Esfolie a pele uma ou duas vezes por semana para remover células mortas e melhorar a textura. Use produtos suaves para não agredir a pele e sempre hidrate após o procedimento.



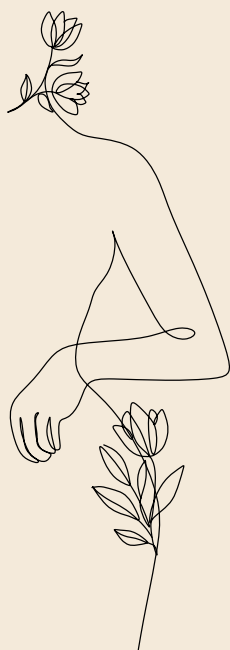
INVISTA EM LIMPEZA DE PELE

*Realize limpezas de pele periódicas
com profissional de confiança. Esse
cuidado ajuda a desobstruir poros,
reduzir cravos e manter a pele mais
uniforme e luminosa.*



CUIDE DA PELE DO CORPO

*Não foque apenas no rosto. Use
esfoliantes corporais, hidratantes
firmadores e óleos de banho para
manter a pele macia, nutrida e com
toque aveludado em todo o corpo.*



PRIORIZE BOAS NOITES DE SONO

Dormir bem reduz olheiras, inchaços e linhas de expressão. Crie uma rotina relaxante antes de deitar e tente manter horários regulares para um descanso reparador.



ALIMENTE-SE DE FORMA EQUILIBRADA

Inclua frutas, verduras, legumes e boas fontes de gordura na alimentação. Uma dieta balanceada reflete diretamente na saúde da pele, unhas e cabelos.



PROTEJA CABELOS DE CALOR EXCESSIVO

*Use protetor térmico antes de secador,
chapinha ou babyliss. Assim, você reduz
danos, ressecamento e quebra,
mantendo os fios mais brilhantes e
saudáveis.*



FAÇA ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Consulte um dermatologista ou esteticista para avaliar seu tipo de pele e indicar tratamentos personalizados. O acompanhamento profissional potencializa resultados e evita erros nos cuidados diários.



Cuidados
Essenciais
com Pés e
Mãos



Cuidar bem de pés e mãos é fundamental para a saúde, o conforto e a boa aparência no dia a dia. Mantenha a pele sempre limpa, lavando com água morna e sabonete suave, enxaguando bem para não deixar resíduos. Em seguida, seque cuidadosamente, principalmente entre os dedos dos pés, para evitar fungos e mau odor. Use hidratante específico para mãos e pés, massageando até completa absorção, com atenção especial a calcanhares e cutículas ressecadas.

Evite cortar cutículas em excesso; prefira apenas empurrá-las delicadamente após o banho. Nas unhas, corte sempre retas, sem arredondar demais os cantos, reduzindo o risco de unhas encravadas. Use calçados confortáveis, que não apertem os dedos, e meias de algodão que permitam a respiração da pele. Ao sair ao sol, aplique protetor solar também nas mãos e no peito do pé. Reserve alguns minutos por semana para esfoliar suavemente, removendo células mortas e deixando a pele mais macia e saudável.

Para um cuidado ainda mais completo, alterne momentos de descanso e alongamento dos pés, principalmente se você passa muitas horas em pé ou usando salto alto. Faça movimentos circulares com os tornozelos e alongue os dedos para estimular a circulação. Em casa, sempre que possível, deixe os pés respirarem sem sapatos por alguns minutos. Uma vez por semana, faça um escalda-pés com água morna e algumas gotas de óleo vegetal ou sais relaxantes, ajudando a aliviar o cansaço.

Nas mãos, proteja a pele usando luvas ao lidar com produtos de limpeza ou ao realizar tarefas que possam ressecar ou agredir as unhas. Beba bastante água ao longo do dia para manter a hidratação de dentro para fora. Se notar rachaduras persistentes, coceira, descamação intensa ou dor, procure um dermatologista ou podólogo para avaliação profissional. Com pequenos hábitos diários, é possível manter pés e mãos bonitos, saudáveis e confortáveis em qualquer fase da vida.

Cuidados
Essenciais
para a Área
dos Olhos



A pele ao redor dos olhos é mais fina e sensível, por isso merece uma atenção especial na sua rotina de cuidados. Para prevenir linhas finas, inchaço e olheiras, é importante manter a região sempre bem hidratada, usar produtos específicos e adotar hábitos saudáveis no dia a dia. Evite esfregar os olhos com força, remova a maquiagem com delicadeza e priorize fórmulas suaves, oftalmologicamente testadas. Inclua um creme para a área dos olhos adequado ao seu tipo de pele, aplicando pequenas quantidades com toques leves, usando o dedo anelar. Não se esqueça do protetor solar, óculos escuros de boa qualidade e de dormir bem, pois o descanso adequado ajuda a reduzir o aspecto cansado. Beber água ao longo do dia e manter uma alimentação equilibrada também contribuem para um olhar mais iluminado e saudável.

Para quem sofre com inchaço matinal, compressas frias podem ser grandes aliadas, ajudando a estimular a circulação e a desinchar a região. Produtos com ingredientes como cafeína, ácido hialurônico e antioxidantes podem auxiliar na firmeza da pele e na suavização de bolsas e olheiras. Use-os sempre conforme a orientação do fabricante e, se possível, com acompanhamento de um dermatologista. Outro cuidado importante é evitar o uso excessivo de telas à noite, pois a luz azul pode acentuar o cansaço do olhar. Faça pausas regulares durante o dia, pisque com frequência e, se necessário, utilize lágrimas artificiais para aliviar o ressecamento ocular. Com pequenos ajustes na rotina e produtos adequados, é possível manter a área dos olhos mais jovem, descansada e protegida por muito mais tempo.

Beleza é se aceitar em cada fase da vida, com marcas, histórias e recomeços. É entender que nenhum padrão define o seu valor e que o encanto mais raro é ser diferente. Quando você cuida da sua mente, do seu corpo e da sua alma, tudo em você floresce. A beleza está nos detalhes: em um gesto de carinho, em uma palavra de apoio, em um abraço sincero e em cada pequena atitude que torna o mundo um pouco melhor.

Clique e Compre Ebooks

**TALVEZ VOCÊ GOSTE
DESTE LIVRO**

Saiba Mais

